

 **MOVEMBER®**

BEWEGEN -TOOLKIT





BEWEEG VOOR NOVEMBER

3

HOE TE BEWEGEN

4

**JE FITNESS-APP VERBINDEN
MET JE MO SPACE**

5

MO-DONATIES KRIJGEN

6

VERHOOG JE FONDSENWERVING

7

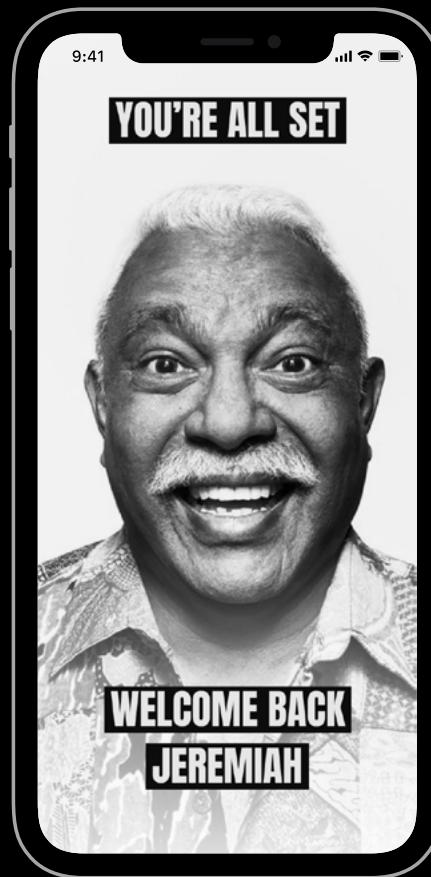
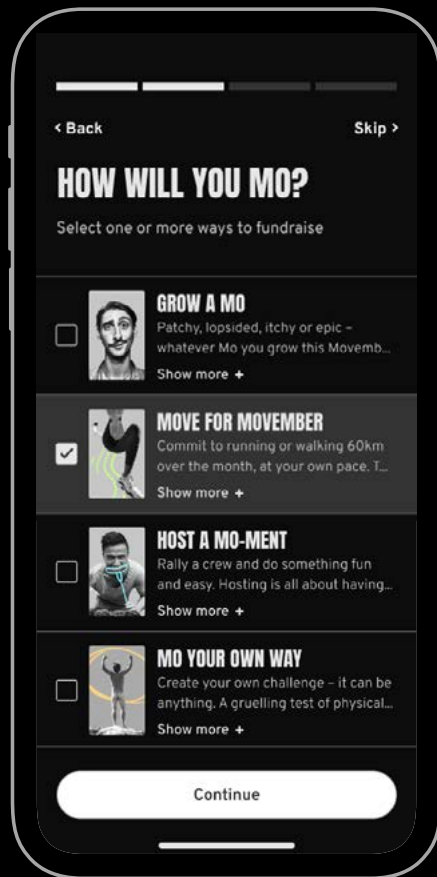
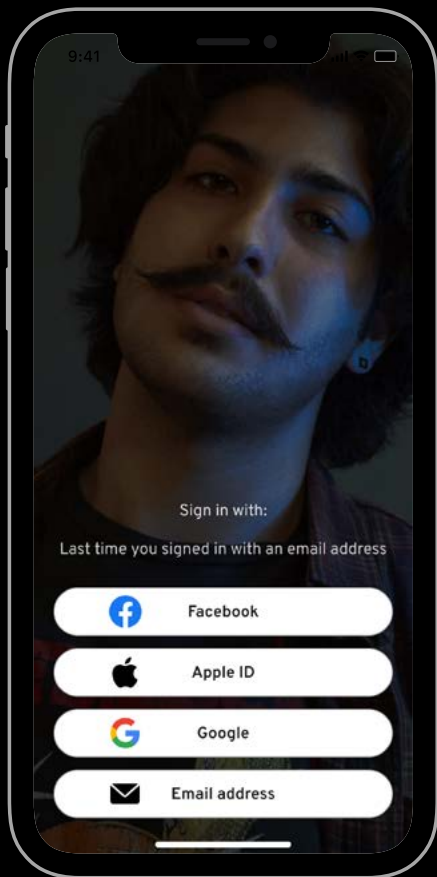
INHOUDSOPGAVE

A group of five runners (three men and two women) are jogging on a paved path at night. They are wearing various athletic jackets and leggings. The background shows trees and a building with lights.

BEWEEG VOOR MOVEMBER

Elke minuut van elke dag pleegt één man ergens op de wereld zelfmoord. Dat zijn elk uur 60 mannen die hier vandaag nog zouden moeten zijn.

Deze Movember vragen wij je om je te bewegen voor hen. Ga een maand lang 60 km wandelen of hardlopen. Je hoeft geen topatleet te zijn – of überhaupt een sporter. Bewegen is voor iedereen. Zet de eerste stap voor de tweede, en je hebt al een begin gemaakt.



HOE BEWEEG JE

- 01 Meld je aan via de Movember-app of op [movember.com](https://www.movember.com) en kies voor Bewegen voor de gezondheid van mannen.



- 02 Maak je Mo Space aan en stel een inzamelingsdoel in

Schrijf een motivatiebericht. Upload een profielfoto. Deel het!

- 03 Op je gemak, je eigen manier

Op een snel tempo. Doe het rustig aan. Ren alleen. Word lid van een hardloopleague. Ontdek een route. Of gebruik geregeld de loopband.

- 04 Maak het waar

Roep vrienden en familie op om je te steunen met een donatie, en richt de aandacht op de gezondheid van mannen.

KLAAR VOOR DE START, MO!



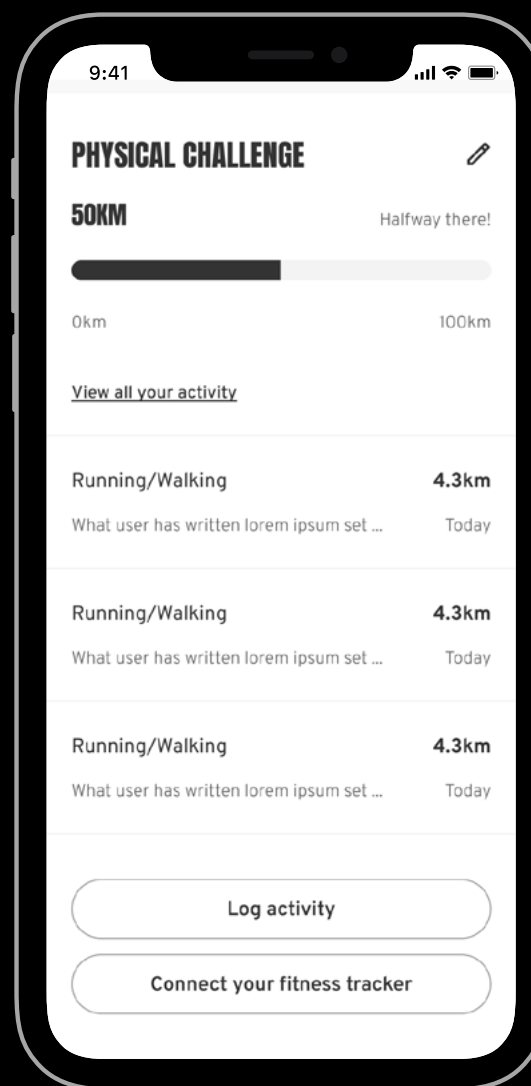
Of je nu de Movember Move-uitdaging of Mo Your Own Way doet, door je fitness-app te koppelen kun je je voortgang bijhouden en updates delen die donaties stimuleren. Dit alles terwijl je wordt gemotiveerd om je doel te overtreffen.

DRIE EENVOUDIGE STAPPEN

- 01 Start de Movember-app of log in op je Mo Space op movember.com.
- 02 Stel je Move-uitdaging in door 'Hardlopen' of 'Wandelen' te selecteren.
- 03 Volg de aanwijzingen om je fitness-app te verbinden.

De Movember app ondersteunt Garmin Connect, Fitbit, Strava, Apple Health en Google Fit. movember.com ondersteunt Garmin Connect, Fitbit en Strava.

KOPPEL JE FITNESS-APP AAN JE MO SPACE



ONTHOUD

Movember registreert alleen sessies die je volgt door middel van de aanwijzingen in de app om het volgen van de sessie te starten en te stoppen. We houden geen extra afgelegde afstand bij buiten deze aanwijzingen om. Het kan even duren voordat de geregistreerde activiteit op je Mo Space verschijnt. Maak je geen zorgen als je het niet meteen ziet – de informatie komt eraan. Je Mo Space toont alleen je voltooide sessies nadat je je fitness-app hebt aangesloten.

PRIVACY EN PROBLEEMOPLOSSING

Your privacy matters

Je privacy is belangrijk. Ga naar movember.com/privacy om te lezen welke informatie je fitness-app deelt met Movember.

Ondervind je problemen?

Als je je fitness-app niet kunt synchroniseren met je Mo Space, [neem dan contact op](#) met je lokale Mo Team.



MO-DONATIES KRIJGEN

In beweging deze Movember, maar merk je dat je met donaties niet verder komt?

Deze handleiding helpt je minder tijd te besteden aan de kleine dingen, en meer tijd te besteden aan het zweten voor de gezondheid van mannen.

Vertel waarom

Leg uit waarom je beweegt: “Ik loop deze Movember 60 km voor de 60 mannen die we elk uur verliezen aan zelfmoord.”

Vraag vervolgens om die donatie. Kies de zin die bij je motivatie past:

- “Doneer om mij te helpen dit getal te veranderen.”
- “Doneer ter nagedachtenis aan de mannen die hier vandaag nog zouden moeten zijn.”
- “Steun mij en we kunnen voorkomen dat mannen te jong sterven.”

Beweeg voor mensen

Verzamel je vrienden of collega's voor een groepsloop. Zoek iemand als leider van de groep, en klaar, af, zweten!

Vriendschappelijke competitie

Daag je vrienden uit: wie haalt als eerste de 60? De winnaar ontvangt een donatie voor zijn of haar Mo Space.

Move FM

Deel dagelijkse Move-afspeellijsten voor extra donaties. Of laat je donateurs extra betalen om nummers toe te voegen.

Langzame beweging

Neem de tijd. Verdeel de activiteiten over de maand en vraag mensen om een bijdrage voor elke gelogde sessie. We kennen allemaal het verhaal van de schildpad en de haas.

Loop met z'n tweeën

Neem een maatje mee en loop de 60 km samen. Kan het niet zij aan zij? Sluit je oordopjes aan en bel elkaar op. Het is ook een mooie gelegenheid om even bij te praten.

Vooraf geschreven e-mails en sociale berichten

De meesten van ons lopen zich liever in het zweet voor Movember dan achter een leeg Word-document te zitten. Onze medewerkers hebben een aantal e-mailsjablonen geschreven die je kunt versturen om de donaties binnen te halen. Download de sjablonen MO KRIJGEN van onze [pagina met hulpmiddelen om geld in te zamelen](#).



Er zijn geen sluiroutes naar 60 km. Maar als het gaat om je fondsenwervingsdoel, zijn hier een paar tips om het sneller te bereiken.

Gebruik de Movember-app

De app is gemakkelijk, snel en voorzien van vele functies. Ontvang een melding wanneer de donaties binnenkomen. Volg je voortgang, controleer je team en de uitdagingen waaraan je deelneemt, ontvang het laatste Movember-nieuws en maak contact met clubs en de bredere Movember-gemeenschap. Download de app nu in de [App Store](#) of op [Google Play](#) now.

Gebruik een Facebook-inzamelingsactie

Wat als wij je vertelden dat je waarschijnlijk 180% meer fondsen kunt werven dan de gemiddelde Mo door gebruik te maken van één simpele truc? Met een Facebook-inzamelingsactie

kun je het profiel van een Mo Space-fondsenwerver eenvoudig koppelen aan je Facebook-account. Op die manier kunnen vrienden en familie rechtstreeks via Facebook doneren aan je Movember-inzamelingsactie – ze hoeven de app niet eens te verlaten. En die statistiek klopt: mensen die dit doen, halen 180% meer op dan gemiddeld.

Gebruik de aangepaste graphics van Canva

Maak posters, e-mailhandtekeningen en posts met Movember-graphics in Canva. Ze zijn gratis en er is er een voor elke situatie. [Meld je hier aan voor Canva.](#)

Vooraf geschreven e-mails en sociale berichten

Onze medewerkers hebben een aantal e-mailsjablonen geschreven die je kunt versturen om de donaties binnen te halen. [Download de sjablonen hier.](#)

NEEM CONTACT MET ONS OP

Heb je een vraag?
Laat het ons weten:

Email: admin.eu@movember.com

VERHOOG JE FONDSWERVING